

COMUNICADO SOBRE BEBIDAS EN EL DEPORTE

Hay comportamientos muy mediáticos que pueden tener una enorme repercusión sobre las creencias de los deportistas y de la opinión pública y, lo que es mucho más importante, provocar comportamientos o realizar acciones que pueden tener enorme repercusión sobre la salud.

La utilización de diferentes tipos de bebidas en la práctica deportiva no es un hábito que carezca de importancia, antes bien, la utilización de bebidas adecuadas es de importancia capital tanto en lo que afecta al rendimiento deportivo, como lo que supone para la salud.

Una inadecuada elección de una bebida puede significar el fracaso en el rendimiento deportivo en muchas disciplinas, pero una incorrecta utilización de una bebida puede acarrear gravísimos riesgos para la salud del deportista, desde una deshidratación más o menos importante, hasta una muerte súbita por hiponatremia.

El Grupo de trabajo de Nutrición en el Deporte de la Sociedad Española de Medicina del Deporte entiende que un tema de semejante trascendencia no se puede banalizar y desvirtuar por manifestaciones y acciones que, aunque de una enorme repercusión pública, pueden condicionar comportamientos en el deporte nada deseables.

Por esta circunstancia, el Grupo quiere hacer público el siguiente comunicado destinado a adultos entrenados que realizan ejercicio físico de alta intensidad y larga duración:

En el caso del deporte, sobre todo en lo que supone la reposición de glucosa y electrolitos para la mejora del rendimiento físico de alta intensidad y larga duración, la bebida recomendada es aquella que tiene la siguiente composición:

- 6-8 gramos de hidratos de carbono de absorción rápida.
- Más de 46 mg de sodio/100 ml y menos 150 mg/100 ml.
- Una osmolalidad que oscila entre 200 y 330 mOsm/kg de agua.

El resto de bebidas, tanto refrescantes carbonatadas como sin carbonatación, batidos, bebidas alcohólicas o sin alcohol carbonadas o sin carbonatación, zumos y néctares, como no cumplen estos requisitos, no deberían ser usadas como productos específicos para deportistas.

El agua no aporta los electrolitos ni hidratos de carbono y lo único que posibilitaría es una adecuada hidratación.

La composición de estas bebidas de reposición está aprobada en consensos de la Sociedad Española de medicina del Deporte que coinciden con los aprobados a nivel europeo y mundial. También están recogidos en la normativa europea dentro del Reglamento 432/2012, una vez evaluadas y aprobadas por la *European Food Safety Authority* y aprobadas, autorizadas y publicadas en la Diario Oficial de la Unión Europea por las Instituciones Europeas: soluciones electrolíticas a base de hidratos y soluciones de hidratos de carbono (ver tabla adjunta).

Reglamento UE 432/2012*	
Las soluciones electrolíticas a base de hidratos de carbono	
Las soluciones electrolíticas a base de hidratos de carbono contribuyen a mantener el nivel de resistencia en ejercicios que requieren una resistencia prolongada	Para que un producto pueda llevar esta declaración, las soluciones electrolíticas a base de hidratos de carbono deben contener entre 80 kcal/l y 350 kcal/l procedentes de hidratos de carbono, y al menos el 75 % de la energía debe derivarse de hidratos de carbono que provoquen una respuesta glucémica alta, como la glucosa, los polímeros de glucosa y sacarosa. Además, estas bebidas deben contener entre 20 nmol/l (460 mg/l) y 50 mmol/l (1.150 mg/l) de sodio, y tener una osmolalidad entre mOsm/kg y 330 mOsm/kg de agua
Las soluciones electrolíticas a base de hidratos de carbono mejoran la absorción de agua durante el ejercicio físico	
Soluciones de hidratos de carbono	
Las soluciones de hidratos de carbono contribuyen a la mejora del rendimiento físico durante el ejercicio físico de alta intensidad y de larga duración en adultos entrenados	<p>La declaración puede utilizarse únicamente para las soluciones de hidratos de carbono que, con arreglo a las instrucciones de uso, aporten entre 30 y 90 g de hidratos de carbono por hora, cuando los hidratos de carbono en cuestión sean glucosa, sacarosa, fructosa o maltodextrina, en las condiciones siguientes:</p> <ul style="list-style-type: none"> a) La fructosa (de la fructosa o de la sacarosa) no debe representar más de un tercio del total de hidratos de carbono y b) La glucosa (de la glucosa, de la sacarosa o la maltodextrina) no debe exceder de 60 g/h. <p>Se informará al consumidor que únicamente los adultos entrenados que realizan ejercicio físico de alta intensidad (como mínimo al 65 % de la VO₂max) y de larga duración (al menos 60 min) obtienen el efecto beneficioso.</p>
<p>* Unión Europea. Reglamento 432/2012 de la Comisión de 16 de mayo de 2012 por el que se establece una lista de declaraciones autorizadas de propiedades saludables de los alimentos distintas de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y la salud de los niños. DOUE. 25 de mayo de 2012. 136:1-40. Disponible en: https://eur-lex.europa.eu/LexUriServ/LexUriServ.do?uri=OJ:L:2012:136:0001:0040:ES:PDF</p> <p>Unión Europea. Reglamento de ejecución (UE) 2021/686 de la Comisión de 23 de abril de 2021 por el que se autoriza una declaración de propiedades saludables de los alimentos distinta de las relativas a la reducción del riesgo de enfermedad y al desarrollo y salud de los niños, y modifica el Reglamento (UE) no 432/2012. Diario Oficial de la Unión Europea, 27 de abril de 2021;143:8-10. Disponible en: https://www.boe.es/doue/2021/143/L00008-00010.pdf.</p>	

Teresa Gaztañaga Aurrekoetxea, Rafael Urrialde de Andrés, Raquel Blasco Redondo, Carlos Contreras Fernandez, Miguel del Valle Soto, Fernando Ferreyro Bravo, Luis Franco Bonafonte, Pedro Manonelles Marqueta, Begoña Manuz Gonzalez, Carlos Moreno Pascual, Francisco Javier Ordoñez Muñoz.

Grupo de trabajo de Nutrición en el Deporte

Sociedad Española de Medicina del Deporte

Junio de 2021